

Mind Set, Desember 2017, hal. 67 - 77  
ISSN 2086 - 1966

Vol. 8, No. 2

## Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru *Emerging Adulthood* Tahun Pertama dan Tahun Kedua

*(Determinants of Adjustment for New Students Emerging Adulthood First Year and Year Two)*

PATRICIA FEBRIANI OETOMO, LISTYO YUWANTO, SOERJANTINI RAHAJU

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Diterima 6 April 2017, Disetujui 31 Mei 2017

**Abstrak:** Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru baik pada tahun pertama maupun tahun kedua dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi antara lain adalah masalah pertemanan, minder, komunikasi dengan orang lain, cemas saat ujian, presentasi, dan lain-lain. Adanya berbagai permasalahan yang dihadapi membuat individu mengalami hambatan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Untuk itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru, khususnya pada mahasiswa baru tahun pertama dan tahun kedua yang berada di tahap perkembangan *emerging adulthood*. Sampel penelitian ini berjumlah 197 orang yang merupakan mahasiswa baru tahun pertama dan tahun kedua di Universitas Surabaya dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *proporsional stratified sampling* secara insidental. Metode pengumpulan data menggunakan angket faktor penentu penyesuaian diri dan angket penyesuaian diri dari Baker dan Sirk (1986). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 faktor yang dirumuskan berdasarkan elisitasi teori dan wawancara responden akhirnya membentuk 5 faktor baru. Kelima faktor yang menjadi penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru adalah kecemasan akademik, kompetensi dan motivasi, hambatan fisik dan psikologis, pertemanan, serta keterbukaan dan kepercayaan diri. Faktor dominan yang dapat memprediksi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri adalah hambatan fisik dan psikologis. Faktor tersebut dapat memengaruhi individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya serta menjadi hambatan dirinya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

**Kata Kunci:** Penyesuaian diri; mahasiswa baru; *emerging adulthood*.

**Abstract:** Problems that faced by the new college students both in the first year and second year in adjusting to college are friendship issues, lack of confidence, communication with others, anxious during exams and presentations, and more. The existence of various problems faced make the individual experiencing barriers to adjust to the new environment. Therefore, this research is conducted to find out the determinants of adjustment for new students, especially for new students in the first year and second year in the development stage of *emerging adulthood*. The sample of this study amounted to 197 students who are new students in the first year and second year at the University of Surabaya by using sampling technique *proportional stratified incidentally*. The data collection method was using questionnaire of self-adjusting determinants and a self-adjustment questionnaire from Baker and Sirk (1986). The results showed of the 36 factors that formulated based on elicitation theory and interview with respondents finally forms 5 new factors. The new five factors that determine the adjustment of new students are academic anxiety, competence and motivation, physical and psychological barriers, friendship, and openness and confidence. Dominant factors that can predict the ability of individuals to adjust themselves is physical and psychological barriers. This factor can affect the individual in solving the problems they face and become a barrier of themselves to adjust to the new environment.

## PENDAHULUAN

Siswa yang telah lulus dari Sekolah Menengah Atas dan melanjutkan studinya ke jenjang Pendidikan Tinggi diharapkan mampu menghadapi perubahan yang akan terjadi. Berdasarkan karakteristik individu yang berada di periode *emerging adulthood*, mereka memiliki kebebasan baik dalam mengambil keputusan ataupun gaya hidup yang diinginkan, sehingga tanggung jawab yang dipikul pun lebih besar (Zarrett & Eccles, 2006). Kebebasan yang dimiliki individu merupakan bentuk perubahan dari tugas perkembangan individu dari remaja ke *emerging adulthood*. Perubahan tersebut juga terjadi dalam bentuk interaksi dengan kelompok sebaya yang berasal dari beragam daerah dan adanya fokus dalam meningkatkan prestasi akademik (Upcraft & Gardner dalam Santrock, 2002). Menjadi seorang mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memiliki prestasi dalam akademik saja, tetapi juga mampu mengembangkan kemampuan *softskill* yang dimilikinya (Sharma, 2012).

Perubahan tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan kehidupan SMA dengan mahasiswa, antara lain waktu di perkuliahan lebih variatif serta waktu untuk belajar lebih banyak dibandingkan SMA. Selain itu, lingkup pergaulannya juga lebih luas dan heterogen dibandingkan dengan SMA. Dalam hal ini perlu adanya kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, tetapi jika mahasiswa baru tidak mampu untuk menyesuaikan diri maka akan berdampak pada motivasi serta hasil yang diperoleh tidak maksimal (Abdullah, Elias, Mahyuddin, & Uli, 2009).

Permasalahan yang dialami mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru akan memberikan dampak bagi dirinya. Dampak buruk yang didapatkannya seperti kesehatan yang menurun, pesimis terhadap kemampuannya dalam memimpin organisasi, dan lain-lain (Rosiana, 2011). Selain itu dampak buruk tersebut juga memengaruhi dalam performa akademiknya, seperti bentuk hasil ujian yang tidak sesuai dengan harapannya,

dan memiliki keinginan untuk keluar dari kampus (Elias, Noordin, & Mahyuddin, 2010).

Keinginan untuk berhenti atau mundur dari perkuliahan merupakan salah satu bentuk dampak ketidakmampuan menyesuaikan diri yang dialami oleh mahasiswa. Berhenti atau mundurnya mahasiswa bisa terkait dengan lingkungan akademik maupun sosialnya. Berdasarkan data yang diperoleh dari BAAK (Biro Administrasi dan Akademik Kemahasiswaan) Universitas Surabaya, terdapat 3,16% mahasiswa angkatan 2010 yang dikeluarkan oleh pihak Universitas pada tahun 2012. Selain itu, mahasiswa baru Universitas Surabaya angkatan 2012 yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya akan memilih untuk berhenti atau mundur dari perkuliahan sebesar 3%.

Saat masih sekolah para mahasiswa baru sudah terbiasa tinggal bersama keluarga atau lingkungan asramanya, kemudian saat menjadi mahasiswa (bagi yang berasal dari luar kota/pulau) harus berpisah dengan keluarga atau lingkungan asramanya, kondisi ini dapat menimbulkan *homesickness*. *Homesickness* merupakan gangguan yang disebabkan oleh adanya perpisahan dengan keluarga atau lingkungan asramanya, dan adanya kerinduan yang sangat mendalam pada keluarga atau teman semasa sekolah (Thuber & Walton, 2012). Selain *homesickness*, kecemasan akademik juga menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Kecemasan merupakan perasaan gelisah atau khawatir tanpa penyebab yang jelas. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa dapat memengaruhi dirinya dalam bersosialisasi, personal, dan performa akademik (Huberty, 2004). Arnett (dalam Bayram & Bilgel, 2008) menyatakan bahwa suatu lingkungan yang menekankan pada tingginya pendidikan dan kemandirian, baik secara sosial maupun akademik, dapat meningkatkan kecemasan bahkan depresi.

Beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa membuat mereka perlu untuk mengatur jadwal mereka seefektif mungkin antara mengerjakan tugas, mengikuti kegiatan

organisasi, dan perkuliahan. Mahasiswa yang tidak dapat mengatur jadwalnya secara efektif akan memberikan dampak pada kesehatannya sendiri terutama secara fisik, seperti tidak sempat untuk makan siang, pulang larut malam, dan lain-lain. Hal ini membuat individu merasa lelah, jenuh, mudah mengantuk, dan sebagainya. Dalam penelitiannya, Helgeson dan Franzen (1997), menyebutkan bahwa kontrol diri terhadap penyesuaian diri dimediasi melalui perilaku sehat.

Selain beban tugas, kemampuan dalam berelasi dengan orang baru yang menjadi teman kelompok dalam pengerjaan tugas pun menjadi faktor penghambat dalam menyesuaikan diri. Beberapa mahasiswa yang diwawancara menyatakan bahwa beberapa anggota kelompoknya tidak berkomitmen dalam mengerjakan tugas. Hal ini membuat individu mengerjakan tugasnya sendiri tanpa bantuan anggota kelompok tersebut. Menurut Barners (2010), kemampuan seseorang dalam membangun hubungan pertemanan akan membantunya dalam memberikan kenyamanan mengikuti perkuliahan atau mengerjakan tugas, baik secara individu maupun kelompok.

Hertel (2002), menyatakan bahwa *self esteem* memiliki peran penting dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan baru terutama saat menjadi mahasiswa. *Self esteem* memiliki korelasi positif terhadap semua aspek penyesuaian diri, yaitu akademik, sosial, personal, dan *institutional attachment* (Mooney, Sherman, & Lo-Presto disitat dalam Hertel 2002). Jika seseorang memiliki *self esteem* yang tinggi, maka individu tersebut akan memiliki kepuasan terhadap kampusnya dan memudahkan dirinya untuk menyesuaikan diri.

Dari berbagai pemaparan permasalahan yang terkait dengan penyesuaian diri dengan lingkungan baru dan perbedaan dengan penelitian yang sebelumnya, peneliti ingin melihat faktor-faktor yang mendukung mahasiswa dapat bertahan atau gagal dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Penelitian-penelitian terdahulu tentang penyesuaian diri hanya melakukan pengujian faktor secara satu per satu terhadap penyesuaian

diri. Dalam penelitian ini, peneliti akan menguji faktor-faktor penentu penyesuaian diri berdasarkan kajian teori dan elisitasi lapangan (mengidentifikasi faktor penentu penyesuaian diri yang belum terdapat dalam teori berdasarkan pendapat ahli dan subjek).

Peneliti juga melihat belum banyak yang melakukan penelitian tentang penyesuaian diri pada mahasiswa baru tahun kedua, karena mahasiswa di tahun kedua diharapkan sudah dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar serta mampu menentukan tujuan di masa depannya. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan analisa faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru terutama pada tahun pertama dan tahun kedua berdasarkan kajian tahapan perkembangan *emerging adulthood*. Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat memetakan faktor-faktor penentu penyesuaian diri dan membantu mendampingi mahasiswa saat memasuki perkuliahannya, khususnya saat berada di tahun pertama.

## METODE

**Responden penelitian.** Responden penelitian ini adalah mahasiswa baru yang sedang menjalankan perkuliahan (aktif) pada tahun pertama dan tahun kedua yang berada pada tahapan perkembangan *emerging adulthood* (usia 18-22 tahun). Sampel penelitian ini terdiri atas mahasiswa fakultas Farmasi, fakultas Hukum, fakultas Bisnis dan Ekonomika, fakultas Psikologi, fakultas Teknik, fakultas Teknobiologi, dan fakultas Industri Kreatif di Universitas Surabaya. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *proportional stratified sampling* secara insidensial.

**Desain Penelitian.** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan strategi penelitian korelasi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diteliti.

**Instrumen.** Faktor-faktor penyesuaian diri ditemukan dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa baru serta dari penelitian

sebelumnya, sehingga dijadikan sebagai alat ukur faktor penyesuaian diri. Selain itu, pengukuran kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru dilakukan dengan menggunakan angket penyesuaian diri dari Baker dan Siryk (1986). Angket penyesuaian diri terdiri dari 4 aspek yaitu *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustment*, dan *institutional adjustment*.

**Teknik Analisis.** Penelitian ini menggunakan teknik analisis *exploratory factor analysis*. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu *anti-image correlation* menunjukkan angka  $>0,5$  yang artinya, bahwa variabel tersebut memiliki suatu hubungan atau korelasi dan dapat dianalisa lebih lanjut. *The Barlett test of sphericity* menunjukkan signifikansi  $<0,05$ . KMO MSA (*measure of sampling adequacy*) menunjukkan signifikansi  $>0,5$  maka variabel bisa diprediksi dan dianalisa lebih lanjut.

Untuk melakukan ekstraksi faktor harus melalui beberapa kriteria yaitu, *a priori criterion*, *latent root criterion*, *percentage of variance explained criterion*, *substantially load criterion*, dan *screen test criterion*. Pada *latent root criterion* untuk usulan jumlah faktor didasari oleh jumlah komponen yang memiliki nilai  $\geq 1$ . Sementara itu, *percentage of variance explained criterion* memberikan usulan faktor didasarkan pada komponen pertama yang memiliki nilai  $\geq 50\%$ . Setelah itu yang perlu diperhatikan juga adalah *substantially load criterion* dalam memberikan usulan faktor setiap komponen terdiri atas  $\geq 3$  butir dengan muatan  $\geq 0,4$ . Dalam *substantially load criterion* setiap butir tidak mengalami *cross loading* atau tidak memiliki muatan ganda.

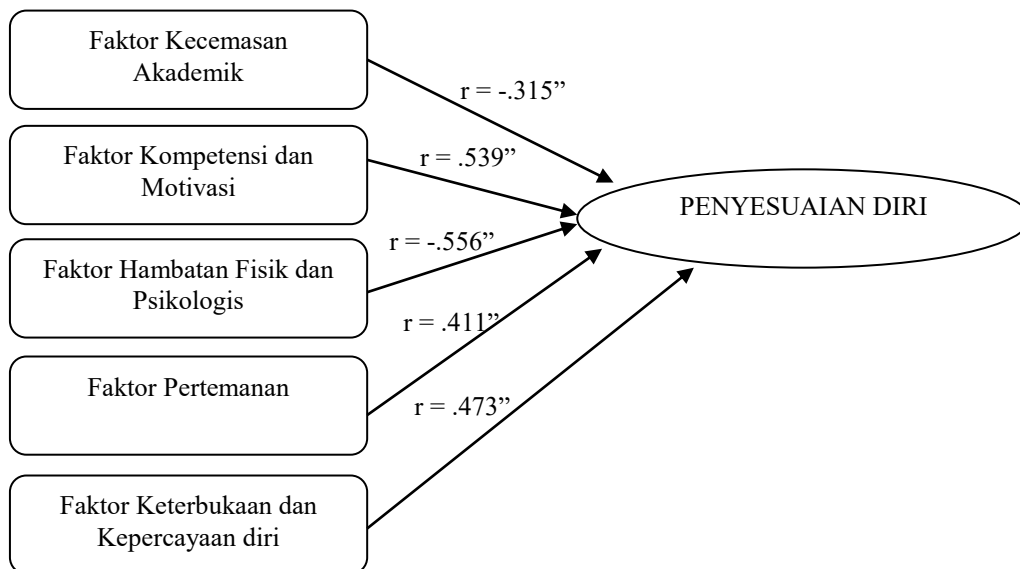
## HASIL

Hasil yang diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri tergolong sedang dan di atas rata-rata, sehingga terlihat mahasiswa baru mampu mengatasi segala permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri.

Dalam penelitian ini ditemukan 36 faktor penyesuaian diri yaitu, *self esteem*, *self efficacy*, kepercayaan diri, pengaturan waktu, kesadaran untuk berubah, *prejudice*, karakteristik individu, kemampuan intelektual, kesehatan, kecemasan saat bertemu dengan dosen, mengikuti ujian, mengerjakan tugas individu, mengerjakan tugas kelompok, diskusi, presentasi, praktikum, dan penelitian. Selain itu, dukungan orangtua, kesesuaian pilihan jurusan sendiri, komitmen untuk mengikuti perkuliahan, dukungan teman, perbedaan budaya, kebersamaan teman, kemampuan bersosialisasi, tuntutan dalam kerja kelompok, beban tugas yang diberikan, kenyamanan dalam mengikuti perkuliahan, prokrastinasi, kebosanan dan malas, keterlibatan untuk mengikuti kegiatan organisasi, harapan terhadap lingkungan akademik, penguasaan materi, metode pengajaran, *homesick*, kerja sampingan, dan pendampingan *academic advisor* juga termasuk ke dalam faktor penyesuaian diri yang ditemukan.

Faktor-faktor tersebut kemudian dianalisis secara statistik dengan menggunakan uji analisis faktor eksploratori dan diperoleh hasil baru, yaitu terdapat 5 faktor utama yang menjadi faktor penentu penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Surabaya, yaitu kecemasan akademik, kompetensi dan motivasi, hambatan fisik dan psikologis, pertemanan, serta keterbukaan dan kepercayaan diri.

**Gambar 1. Hasil Korelasi antara Faktor Penyesuaian Diri yang Terbentuk dengan Penyesuaian Diri**



**Tabel 1. Deskripsi Uji Korelasi Antara Faktor yang Terbentuk dengan Setiap Aspek dari SACQ**

Faktor yang terbentuk	Akademik		Sosial		Personal		Attachment	
	R	Sig	r	sig	r	sig	r	Sig
Kecemasan	-.508"	.000	-.484"	.000	-.486"	.000	-.367"	.000
Kompetensi dan Motivasi	.463"	.000	.319"	.000	.186"	.000	.266"	.000
Hambatan fisik dan psikologis	-.278"	.000	-.255"	.000	-.280"	.000	-.258"	.000
Pertemanan	.241"	.000	.388"	.000	.152'	.033	.312"	.000
Keterbukaan dan Kepercayaan diri	.419"	.000	.455"	.000	.299"	.000	.359"	.000

Berdasarkan gambar 1 terlihat faktor kecemasan akademik, yaitu perasaan kekhawatiran atau ketakutan yang berlebihan dalam diri individu berkaitan dengan keberhasilan dalam menjalankan proses perkuliahan. Dalam menjalankan proses perkuliahan, individu akan menghadapi berbagai tantangan melalui kegiatan akademis, seperti penugasan, ujian, praktikum, melakukan tutorial dengan dosen, dan lain-lain. Kecemasan akademik yang dimiliki seseorang akan membuat individu merasa tidak mampu untuk menghadapi tantangan yang diberikan. Adanya perasaan ketidakmampuan dalam menjalani aktivitas ini, membuat individu menjadi tidak mampu untuk memahami serta menguasai materi perkuliahan

yang merupakan tuntutan individu sebagai mahasiswa baru di perguruan tinggi, termasuk Universitas Surabaya.

Faktor kecemasan akademik memiliki korelasi negatif dengan penyesuaian diri sebesar 9,92%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang memiliki kecemasan akademik merasa dirinya akan gagal dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya termasuk dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Hal ini juga didukung melalui tabel 1 yang menunjukkan bahwa faktor kecemasan akademik memiliki pengaruh terhadap aspek akademik sebesar 25,8% ( $r = -0,508$ ), sedangkan aspek sosial sebesar 23,4% ( $r = -0,484$ ). Selain itu, faktor kecemasan akademik

juga memberikan pengaruh terhadap aspek personal emosional sebesar 23,6% ( $r = -0,486$ ), dan terhadap aspek *institutional attachment* sebesar 13,4% ( $r = -0,367$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya kecemasan akademik dalam diri individu dapat memengaruhi proses penyesuaian diri baik akademik, sosial, personal, maupun *institutional attachment*.

Proses perkuliahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru baik tahun pertama maupun tahun kedua tersebut menjadi tantangan dalam penyesuaian diri. Dalam proses perkuliahan, individu dituntut untuk dapat memahami serta menguasai materi perkuliahan, mampu berpikir secara kritis, dan menganalisa melalui bentuk penugasan, praktikum, ujian, presentasi, dan lain-lain. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru seperti, proses perkuliahan dan gugup saat presentasi, disebabkan karena mahasiswa mengalami kesulitan untuk menangkap serta memahami materi perkuliahan. Selain itu juga, individu merasa tidak mampu dan tidak sanggup untuk menampilkan performanya secara maksimal. Hal tersebut berkaitan dengan penyesuaian diri individu pada aspek emosional, karena ketika individu khawatir atau emosinya yang tidak tenang membuat individu menjadi lebih stres terhadap tantangan atau tuntutan yang diberikan padanya sehingga individu tidak dapat fokus.

Penyesuaian diri secara emosional juga menjadi tantangan bagi mahasiswa baru tahun pertama dan kedua karena karakteristik *emerging adulthood* sebagai *the age of instability* (Arnett, 2000). Pada periode *emerging adulthood* individu memerlukan perencanaan dalam hidupnya sendiri. Mahasiswa yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki kecocokan dengan jurusan perkuliahan atau tidak dapat fokus dengan studinya, dapat membuat mereka mengalami perubahan emosi secara cepat dan melakukan perubahan perencanaan yang didasarkan pada kondisi emosi yang muncul.

Selain itu, kompetensi juga merupakan suatu kemampuan yang dimiliki dalam diri mahasiswa guna menjalani perkuliahan, seperti halnya kemampuan intelektual serta daya

konsentrasi individu, sedangkan motivasi merupakan suatu keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri untuk mengikuti proses perkuliahan tersebut seperti *self efficacy*, kesukaan terhadap mata kuliah tertentu, harapan terhadap perkuliahan, dan kesadaran diri untuk berubah. Ryan (dalam Elliot & Dweck, 2005), menyebutkan bahwa kompetensi dan motivasi ini berperan besar dalam pencapaian prestasi dan tujuan yang diinginkan, seperti halnya pencapaian prestasi akademik. Karakteristik *emerging adulthood* yaitu *the self focused age*, berperan dalam penyesuaian diri untuk pencapaian tujuan yang ditetapkan. Pada periode ini, mahasiswa yang berada pada tahapan *emerging adulthood* lebih fokus pada potensi kemampuan yang dimiliki dalam dirinya. Selain itu, mahasiswa juga fokus pada tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Dalam hal ini, mereka tidak melihat tujuannya tersebut sebagai tujuan yang permanen, tetapi sebagai bentuk langkah yang penting sebelum menjalin relasi dengan orang lain seperti bekerja atau menikah (Arnett, 2000).

Faktor ini berdampak pada kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya baik akademik maupun sosial. Kemampuan yang dimiliki individu tersebut akan membuat individu berusaha untuk memecahkan permasalahan dengan sistem pengaturan waktu sehingga dapat meringankan beban tugas yang diberikan. Selain itu, individu pun akan lebih mudah untuk memahami serta menguasai materi perkuliahan dengan lebih cepat.

Faktor kompetensi dan motivasi memiliki korelasi positif dengan penyesuaian diri sebesar 29%. Faktor kompetensi dan motivasi yang dimiliki individu tersebut berdampak pada proses belajar dalam memperoleh hasil belajar yang maksimal. Penemuan hasil penelitian tersebut didukung melalui hasil korelasi antara faktor kompetensi dan motivasi dengan setiap aspek dari penyesuaian diri. Pengaruh faktor kompetensi dan motivasi terhadap penyesuaian diri tersebut memberikan pengaruh pada aspek akademik sebesar 21,4% dan terhadap aspek sosial sebesar 10,2%. Selain itu, faktor kompetensi dan motivasi juga memberikan

pengaruh terhadap aspek penyesuaian diri lainnya yaitu aspek personal – emosional sebesar 3,4% dan aspek *institutional attachment* sebesar 7,1%.

Kegiatan akademik seperti proses perkuliahan, akan memberikan berbagai tantangan kepada mahasiswa baru, salah satunya adalah beban tugas yang diberikan. Hal tersebut terjadi karena dalam pemberian tugas, mahasiswa baru dituntut untuk dapat berpikir secara kritis dan kreatif serta waktu yang diberikan pun cukup singkat. Adanya permasalahan tersebut membuat individu perlu fokus terhadap setiap masalah yang ada, sehingga upaya yang tepat untuk digunakan adalah pengaturan waktu secara efektif. Kemampuan mahasiswa baru dalam mengatur waktunya tersebut membuat individu menyicil tugas-tugasnya, sehingga beban tugasnya pun menjadi lebih ringan dan cepat terselesaikan, serta hasil yang diperolehnya pun maksimal.

Kemampuan mahasiswa baru tahun pertama dan kedua dalam mengembangkan diri dalam proses penyesuaian diri merupakan karakteristik *emerging adulthood the age of possibilities*. Tahap perkembangan *emerging adulthood* merupakan tahap peluang, karena setiap individu pada tahap ini akan memiliki berbagai harapan dan tujuan yang besar. Segala harapan yang dimiliki akan diuji ke dalam kehidupan yang nyata. Periode *emerging adulthood* merupakan kesempatan untuk mengubah diri mereka sendiri menjadi individu yang berkualitas dan mampu mengambil keputusan secara mandiri terkait dengan kehidupannya (Arnett, 2000).

Faktor hambatan fisik yang berkaitan dengan kondisi fisik individu dari ketiga faktor tersebut adalah kesehatan fisik. Sementara hambatan psikologis berkaitan dengan kemalasan, *homesickness*, dan persepsi tingginya beban tugas. Faktor hambatan fisik dan psikologis merupakan stimulus internal dan eksternal yang berdampak pada penurunan kondisi fisik serta psikologis individu, sehingga tidak dapat melakukan segala aktivitas dengan baik dan percaya diri.

Faktor hambatan fisik dan psikologis juga memiliki korelasi negatif dengan penyesuaian diri sebesar 30,9%. Seorang individu yang mengalami penurunan kondisi fisik, serta kondisi psikologis individu yang kurang terkontrol dengan baik berdampak pada rasa kepercayaan diri, kenyamanan, dan fokus dalam menjalankan aktivitasnya. Akibatnya, hasil yang diperoleh kurang memuaskan atau tidak sesuai dengan harapannya. Sesuai dengan pernyataan Schneiders (1964), yang mengatakan bahwa individu yang memiliki hambatan fisik dan emosi yang tidak stabil akan menghambat individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

Hasil korelasi tersebut didukung melalui hasil korelasi antara faktor yang terbentuk dengan setiap aspek penyesuaian diri. Faktor hambatan fisik dan psikologis memiliki pengaruh terhadap aspek akademik dalam penyesuaian diri sebesar 7,7% ( $r = -0,278$ ) dan terhadap aspek sosial dalam penyesuaian diri sebesar 6,5% ( $r = -0,255$ ). Selain itu, faktor hambatan fisik dan psikologis juga memberikan pengaruh terhadap aspek personal sebesar 7,8% ( $r = -0,280$ ) dan *institutional attachment* sebesar 6,6% ( $r = -0,258$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor hambatan fisik dan psikologis memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri baik dalam akademik, sosial, personal-emosional, maupun *institutional attachment*.

Individu sebagai mahasiswa baru baik di tahun pertama maupun tahun kedua memiliki berbagai kendala dan menjadi hambatan individu, baik secara fisik maupun psikologis dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Kemalasan menjadi salah satu kendala bagi mahasiswa baru saat menyesuaikan diri terutama yang berkaitan dengan akademik. Rasa bosan yang dirasakan individu atau suasana hati yang tidak bagus membuat individu tidak dapat mengerjakan tugasnya dengan baik sehingga berdampak pada perolehan hasil yang tidak maksimal pula. Akibatnya, individu pun merasa bahwa proses perkuliahan yang dijalannya terasa sulit dan tidak dapat fokus dalam memahami materi perkuliahan.

Faktor hambatan fisik dan psikologis juga berpengaruh terhadap aspek sosial. Individu mengalami kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang baru karena emosi individu yang tidak stabil atau suasana hatinya yang mudah berubah. Hal tersebut dapat memunculkan konflik antar individu karena ketidakcocokan individu dalam berelasi dengan orang lain. Misalnya, dalam berkelompok individu yang memiliki suasana hati mudah berubah akan berpengaruh terhadap pengerjaan tugas yang terkait dengan akademik maupun non-akademik, akibatnya individu menjadi tidak konsisten dalam mengambil suatu keputusan dalam memecahkan permasalahan. Dampak lainnya, terjadi percekocokan antar anggota kelompok dan hasil yang diperoleh atau diharapkan pun tidak maksimal.

Hasil korelasi tersebut menunjukkan bahwa faktor pertemanan cukup berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu sebesar 16,8%. *Emerging adulthood* merupakan usia peralihan dari remaja menuju dewasa awal, dan salah satu karakteristik yang menonjol adalah *the age of feeling in between* (Arnett, 2000). Ada beberapa kriteria penting yang harus dilakukan secara bertahap, sehingga perasaan akan dewasa pun bertahap (Arnett, 2000), yaitu: menerima tanggung jawab untuk diri sendiri dan membuat keputusan secara mandiri. Dalam kondisi transisi, *emerging adulthood* tetap membutuhkan bantuan ataupun dukungan baik berasal dari keluarga atau teman. Faktor pertemanan masih menjadi faktor dominan dalam dukungan sosial bagi penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama dan kedua.

Manusia merupakan makhluk sosial, sehingga untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya tersebut individu membutuhkan bantuan serta dukungan dari orang lain terutama dari temannya sendiri. Wills (dalam Odgen, 2007) menyebutkan ada empat jenis dukungan sosial, yaitu *esteem support* (peningkatan harga diri seseorang), *informational support* (tersedianya informasi di lingkungan sekitar), *companionship support* (pendampingan atau adanya kehadiran teman dalam menjalani suatu aktivitas), dan *instrumental support* (dukungan secara fisik atau barang tertentu).

Smucker dan Brownell (1984), menyebutkan berbagai macam dampak yang diperoleh dari dukungan teman, seperti adanya kepedulian antar individu, dapat menurunkan kecemasan dan stres yang dialami individu, individu pun memiliki perasaan yang tenang, senang, serta aman.

Terlihat bahwa faktor pertemanan ini memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri terutama di aspek sosial. Hal tersebut terjadi karena individu menggunakan hubungan pertemanan sebagai salah satu upaya bagi dirinya untuk dapat mengatasi permasalahan yang terkait dengan penyesuaian diri. Kemampuan individu dalam menjalin relasi dengan orang lain dan meminta saran dari orang lain merupakan upaya yang digunakan mahasiswa baru terutama di Universitas Surabaya dalam melakukan penyesuaian diri. Individu pun mendapatkan dukungan dari temannya sehingga membantu individu dalam menyesuaikan diri di bidang akademik maupun non-akademik.

Keterbukaan merupakan suatu penerimaan akan perubahan yang terjadi di lingkungannya, terhadap saran atau kritikan dari orang lain baik akademik maupun non-akademik, sedangkan kepercayaan diri merupakan bentuk kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki baik dalam akademik maupun bersosialisasi dengan orang lain. Dampak dari adanya faktor keterbukaan dan kepercayaan diri ini yaitu dapat membuat individu mampu bersosialisasi dengan orang lain. Individu mampu bersosialisasi dengan berbagai macam karakteristik, budaya, dan agama yang berbeda. Dengan adanya keterbukaan individu terhadap berbagai perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, dapat membuat individu menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya.

Faktor keterbukaan dan kepercayaan diri memberikan sumbangan dalam penyesuaian diri sebesar 22,3% sehingga cukup berpengaruh. Individu yang percaya diri serta berani terbuka terhadap perubahan akan memudahkan individu tersebut dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekitarnya, baik di bidang akademik maupun non-akademik. Hasil korelasi tersebut didukung melalui hasil korelasi antara faktor keterbukaan



dan kepercayaan diri dengan setiap aspek dari penyesuaian diri. Faktor keterbukaan dan kepercayaan diri memberikan pengaruh terhadap akademik sebesar 17,5% ( $r=0,419$ ), dan terhadap aspek penyesuaian diri sebesar 20,7% ( $r=0,455$ ).

Selain itu, faktor keterbukaan dan kepercayaan diri juga memberikan pengaruh pada aspek personal-emosional sebesar 8,9% ( $r=0,299$ ), dan terhadap aspek *institutional attachment* sebesar 12,8% ( $r=0,359$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa faktor keterbukaan dan kepercayaan diri memiliki pengaruh pada setiap aspek penyesuaian diri baik akademik, sosial, personal, maupun *institutional attachment*.

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Faktor Dominan dari Faktor yang Terbentuk**

Faktor yang dominan	R	F	Sign.
Hambatan fisik dan psikologis	.556	87.059	0,000
Hambatan fisik dan psikologis serta Kompetensi dan Motivasi	.677	82.157	0,000
Hambatan fisik dan psikologis, Kompetensi dan Motivasi, serta Pertemanan	.698	61.285	0,000

Berdasarkan uji regresi *stepwise*, dapat diketahui bahwa faktor yang dominan pada penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Surabaya adalah hambatan fisik dan psikologis (dengan nilai  $r=556$ ). Hal ini menunjukkan bahwa dibandingkan dengan faktor lainnya, faktor hambatan fisik dan psikologis lebih dominan (30,9%) memprediksi faktor yang menentukan seseorang mampu atau tidak untuk menyesuaikan diri di lingkungan barunya. Faktor ini menggambarkan bahwa individu yang memiliki kondisi baik maupun buruk secara fisik dan psikologis, dapat memengaruhi individu dalam proses penyesuaian diri di lingkungan barunya.

Kondisi fisik dan psikologis yang memiliki hubungan timbal-balik tersebut memengaruhi individu dalam proses

menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya (Schneiders, 1964). Ketika seorang individu yang menjalani perannya sebagai mahasiswa, individu tersebut akan menghadapi berbagai perubahan, tantangan, serta tuntutan baik akademik maupun non-akademik. Hal tersebut didukung melalui berbagai keluhan fisik yang dialami mahasiswa baru karena memiliki pola makan, tidur, atau olah raga yang kurang teratur. Akibatnya, individu menjadi kurang dapat berkonsentrasi atau fokus terhadap pencapaian tuntutan yang diberikan dari perguruan tinggi.

Selain itu, individu yang memiliki hambatan psikologis tersebut juga berdampak pada proses penyesuaian diri. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Ali dan Asrori (2004), yaitu saat seorang individu tidak mampu mengatur dirinya serta bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil akan berdampak pada kesehatan fisik serta munculnya gejala psikosomatis. Hal tersebut didukung melalui hasil penelitian yang terlihat bahwa salah satu permasalahan yang dihadapi individu sebagai mahasiswa baru adalah gugup saat presentasi sebesar 15,7%. Individu yang memiliki hambatan psikologis tersebut tidak mampu untuk mengontrol emosi atau menenangkan dirinya saat menjalankan aktivitasnya, salah satunya adalah presentasi. Hal tersebut pun membuat individu tidak mampu untuk mencapai tuntutan yang diberikan pada individu baik dalam hal akademik maupun non-akademik, karena adanya kendala yang dihadapi seperti munculnya kemalasan sebesar 49,7%.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa faktor hambatan fisik dan psikologis menjadi lebih dominan dibandingkan dengan faktor lainnya. Dalam menyesuaikan diri, individu perlu memiliki kondisi fisik yang baik serta fungsi psikologis yang stabil. Jika individu memiliki kondisi fisik dan psikologis yang buruk, maka individu tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya meskipun individu memiliki kompetensi dan motivasi serta kepercayaan diri yang tinggi, dan kemampuan berelasi yang baik. Selain itu, faktor hambatan fisik dan psikologis lebih berkaitan dengan diri sendiri dibandingkan dengan faktor

lainnya, seperti kompetensi dan motivasi, pertemanan (*friendship*), serta keterbukaan dan kepercayaan diri. Hal ini juga diungkapkan oleh Schneider (1964), bahwa kondisi fisik dan psikologis menentukan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta tuntutan yang diberikan kepada individu.

### SIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah faktor yang menentukan penyesuaian diri individu sebagai mahasiswa baru Universitas Surabaya terdiri dari lima faktor, yaitu kecemasan akademik, kompetensi dan motivasi, hambatan fisik dan psikologis, pertemanan, serta keterbukaan dan kepercayaan diri yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri baik pada akademik, sosial, personal-emosional, dan *institutional attachment*. Seperti halnya faktor kecemasan akademik, faktor hambatan fisik dan psikologis merupakan permasalahan serta kendala individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya sehingga menjadi hambatan individu sebagai mahasiswa baru di perguruan tinggi. Selain itu, pada faktor kompetensi dan motivasi, pertemanan, serta keterbukaan dan kepercayaan diri merupakan bentuk faktor yang membantu individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya serta menjadi upaya atau yang mendukung individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Faktor yang paling dominan dalam menentukan penyesuaian diri individu sebagai mahasiswa baru Universitas Surabaya adalah hambatan fisik dan psikologis. Seperti halnya, individu akan memiliki permasalahan dalam perkuliahan, bersosialisasi, pengaturan emosi, dan lain-lain yang menjadi hambatan serta kendala bagi individu sebagai mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri.

Dari hasil dan diskusi penelitian ini, terdapat beberapa saran bagi mahasiswa baru, di antaranya:

1. Perlu mengikuti berbagai kegiatan yang ditawarkan oleh perguruan tinggi terutama di Universitas Surabaya, karena dengan

mengikuti kegiatan tersebut akan dapat semakin mengenal kampusnya sendiri.

2. Perlu adanya pemikiran positif sehingga dapat membangkitkan semangat serta kepercayaan diri dalam performa di bidang akademik maupun non-akademik.
3. Mengikuti kegiatan organisasi (non-akademik) yang dapat membantu mahasiswa baru dalam memperluas jaringan *networking*nya. Perguruan tinggi juga menuntut mahasiswa baru untuk mampu mengatur waktunya secara efektif antara akademik maupun dengan kegiatan non-akademik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. C., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2009). Adjustment amongst first year students in a Malaysian University. *European Journal of Social Sciences*, 8(3), 496-505.
- Ali, M., & Asrori, M. (2004). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychological Association*, 55(5), 469-480.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1986). Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 31-38.
- Barners, W. (2010). *The adjustment experience of first-year international undergraduate students in engineering* (Master's thesis). University of Illinois, Urbana-Champaign.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety, and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2008(43), 667-672.
- Elias, H., Noordin, N., & Mahyuddin, R. H. (2010). Achievement motivation and self-

- efficacy in relation to adjustment among University students. *Journal of Social Sciences*, 6(3), 333-339.
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (2005). *Handbook of competence and motivation*. New York: The Guilford Press.
- Helgeson, V., & Franzen, F. (1997). The role of perceived control in adjustment to diabetes. *Anxiety, Stress, and Coping*, 11, 113-136.
- Hertel, J. B. (2002). College student generational status: Similarities, differences, and factors in college adjustment. *The Psychological Record*, 52, 3-18.
- Huberty, T. J. (2004). Anxiety and anxiety disorders in children: Information for parents. *National Association of School Psychologists*.
- Odgen, J. (2007). *Health psychology: A textbook* (4th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rosiana, D. (2011). Penyesuaian akademis mahasiswa tingkat pertama. *Paper presented at the Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM: Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*, 2(1), 491 – 496.
- Santrock, J. W. (2010). *Adolescence* (13th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3), 32-37.
- Shumaker, A. S., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11-36.
- Thuber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 1-5.
- Universitas Surabaya. (2013). Buku pedoman akademik tahun ajaran 2013-2014. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Zarrett, N., & Eccles, F. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. *Wiley Interscience*, 111(10), 13-28.